

食べタイヨー! 知りタイヨー?



FREE PAPER
ご自由にお持ちください

特集

あぶらの良さを知って賢く使いましょう からだにいいあぶらの話

油脂の栄養や日本に食用油が
登場したのはいつ? など
油に関する役立つ情報満載



雨の日も晴れの日も楽しいな

食品ロス削減へ野菜のリメイクレシピをご提案

- 「C1000」と「フルーチェ」の歴史となるほど!な話
- 話題のMCTオイルを知って効果的に使いましょう!
- 大好評!タイヨーキャラクター似顔絵と間違い探し

プレゼント!

ハウス食品

5点セット 100名様



プレゼント!

日清オイリオ

3点セット 100名様



MCT
ラバーケース

小銭入れに
なります





本日も、ご自愛しましょ。

元気が欲しい日は何かをしようとするあなたを。
 元気が欲しくない日はエネルギーを使わない賢いあなたを。
 楽しい日は思いっきり笑えるあなたを。楽しくない日は一日をやりきろうとするあなたを。暑い日は外で汗を拭うあなたを。寒い日は息が白くなるあなたを。私たちはいろんな日を生きている。
 ビタミンCで今日のあなたをご自愛しましょ。今日の自分に優しくなれば、今日はけっこう素晴らしい。Cは、しあわせのはじまり。

おいしさとやすらぎを

今回はハウス食品から「C1000」と「フルーチェ」のお話です。

昔のパッケージから製造工程やちょっとした商品の豆知識と盛り沢山となっています。是非読んでみんなに話をしてみよう♪

C1000の歴史

1958年に会社が誕生してから今日まで、様々な商品が生まれてきました。皆さんも見覚えのある商品があるのでは!?

2006



2007



2010



2018



2019



C1000 ビタミンレモン 製造工程



1 原料の溶解・ろ過

所定の配合に基づいて計量されたビタミンなどの原料を仕込みタンクで溶解し、フィルターでろ過します。



2 内容液の調製・殺菌

溶解・ろ過された液を決められた手順に従って調合し、内容液に仕上げます。



3 加熱殺菌・冷却・炭酸圧入

できあがった内容液を、高温で加熱殺菌した後、専用の装置で冷却し、炭酸を内容液に吸収させます。



4 充填・密封

内容液を、洗浄装置によって高圧の水で洗浄された容器に詰めます。中味が詰められた容器は、自動でキャップが充填され密封します。



5 後殺菌・冷却

熱水シャワーでさらに製品を殺菌し、クーラーで常温まで冷却した後、自動で包装室へ送られます。



6 検査・包装

高感度なセンサーやカメラによる内部・外部の検査を行い、容器へのラベル貼り付け、賞味期限の印字後、バック詰めされ段ボールに梱包。重量検査を行い倉庫へ運び込まれます。できあがった商品は、各種検査を行い、合格したものだけが、お客様のもとへ届けられます。

ビタミンCのお話

C1000だけではなく、「ビタミンC」に関するお話を集めてみました。読んで勉強してみよう♪

ビタミンCはどんな栄養素なのか？

人間の生命活動を助ける働きを持ち、様々な種類があるビタミン。その中で、「C1000」にたっぷり入っている「ビタミンC」は、水に溶けやすく、熱で分解されやすい性質を持っています。カラダに必要な不可欠なものです。人間はビタミンCを作ることができず、野菜や果物などの食物から摂り続ける必要があります。知っているようで、知らない。そんなビタミンCの情報をお届けします。

ビタミンC1,000mgの理由

C1000ブランドでは、すべての商品にビタミンC1,000mgを配合しています。ビタミンCは、たくさん摂取しても、対外に排出されてしまう性質を持ちます。一方では、日常生活のさまざまな場面で消費されやすいともいわれています。ビタミンCを毎日しっかり摂っていただくために、ビタミンC1,000mgを配合しています。

ビタミンCには、まだまだ可能性が!?

カラダに欠かせない栄養素のひとつとして、誰もが知っているビタミンCですが、まだまだ新たな発見が生まれています。たとえば、鉄に関する発見もそのひとつ。鉄とビタミンCには密接な関係があるという研究成果も報告されています。これからもさまざまな研究から、ビタミンCの新たな可能性が広がっていきそうです。

ノーベル賞学者も研究に没頭!?

異なる分野でふたつのノーベル賞（化学賞と平和賞）を受賞したことで知られるアメリカのライナス・カール・ポーリング博士（1901-1994年）。実はビタミンCの研究でも、博士は多くの成果を残しました。水溶性ビタミンであるため、たくさん摂っても排出されてしまうビタミンCですが、多量のビタミンCを毎日摂取するとどうなるかなど、興味深い研究を続け発表した論文を残しています。

日本で初めてのビタミンC飲料は？

ハウスウェルネスフーズの前身である武田食品工業の第1号の商品として、1958年に発売されたのが「ブラッシー」。ビタミンPとビタミンCを配合した飲料を意味する「P+C（カラダにビタミンCを補給するプラスCの意味）」からその名が付けられました。家庭で手軽に飲める画期的な飲料として好評を博したビタミンC飲料の先駆的な商品です。当時は、原材料となるビタミンCの製造も当時の親会社である武田薬品が行っていました。

商品の味は、ビタミンCの味？

レモンのような酸味とは異なりますが、ビタミンCそのものにも酸味があります。ビタミンC本来の味をお届けするのではなく、より爽やかなすっきりした酸味になるように、果汁やさまざまなフレーバーなどを配合することで、飲みやすくおいしい飲料づくりを心がけています。

日本はビタミンCの消費大国？

ビタミンCの需要は、世界で年間約10～11万トンといわれています。そして、その約1割が日本で消費されているというから驚きです。用途としては、ビタミンC飲料に使われるのはもちろんですが、さまざまな食品の栄養強化や酸化防止にも利用しています。

レモン50個分のビタミンCは何mg？

ハウスウェルネスフーズの商品にも、「レモン50個分のビタミンC」といった表現を用いたものがあります。レモン1個に20mg相当のビタミンCが入っていると計算し、「レモン50個分のビタミンC」は、レモン50個分の果汁に含まれるビタミンCの量である1,000mgを配合していることを表します。

フルーチェの歴史 フルーチェはどうして生まれたのか??

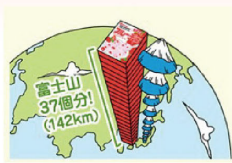
フルーチェは1976年に発売し、昨年度45周年を迎えました。「親子や子ども一人で安心して作って楽しめるデザートを作りたい!」という思いから、作られました。「フルーチェ」の名前の由来は、「フルーツ」と「ドルチェ」を掛け合わせて、「フルーチェ」と名付けられました。ちなみに、「ドルチェ」とはイタリア語で甘いものを表す言葉です。

フルーチェの中で一番人気の味は??

答えはイチゴ味です。

一年間で売れた数のイチゴ味のパッケージを積み重ねると、富士山を37個以上積み重ねた高さと同じくらいになります。地上から積み上げると、宇宙までいってしまう高さです。

※2017年版売実績に基づいて計算



いろいろなタイプのフルーチェがあったって本当??

過去には、飲むタイプや季節限定タイプ、ハンディータイプなどの販売もありました。現在も、姉妹品の凍らせて作る「シャリーチェ」を夏季限定で発売しています!



フルーチェにはどんな味があったの??

現在も様々な味がありますが、過去を振り返ると、キウイ、バナナ、ぶどう味などがありました。

これまでに登場したフルーチェは、20種類以上あります! 色々な果物の味を楽しんでいたくなるよう、工夫しております。



フルーチェがプルンと固まる秘密

フルーチェがプルンと固まるのはどうして?

フルーチェは、フルーチェの中の「ペクチン」と牛乳の「カルシウム」の働きで固まります。

「ペクチン」ってなに?

リンゴやレモンには食物繊維が含まれております。「ペクチン」は果物の皮などに含まれる食物せんいです。

「ペクチン」の固める働き

ペクチンは、ジャムのように果物の酸味と砂糖などの甘さで固まる場合と、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルで固まる場合がございます。フルーチェは「カルシウム」の働きで固まるペクチンを使用しております。



フルーチェが作れる牛乳の種類

牛乳には、種類があります。商品名の近くに表示されている種類別の名称で、チェックしてください。ラベルの種類別によっては固まらないことがあります。



固まるもの	固まらないもの
◎ 種類別 牛乳	× 種類別 加工乳
○ 種類別 成分調整牛乳	× 種類別 乳飲料
○ 種類別 低脂肪牛乳	× 豆乳
○ 種類別 無脂肪牛乳	× スキムミルク(脱脂粉乳)

低脂肪乳・無脂肪乳でフルーチェを作る場合の注意

種類別に、低脂肪牛乳または無脂肪牛乳と記載のあるものをお使いください。商品名に低脂肪乳や無脂肪乳と表記があっても、種類別の表記が加工乳や、乳飲料の低脂肪タイプでは固まらないことがあります。

低脂肪乳	無脂肪乳
○ 種類別 低脂肪牛乳	○ 種類別 無脂肪牛乳
○ 種類別 成分調整牛乳	× 種類別 加工乳
× 種類別 加工乳	× 種類別 乳飲料
× 種類別 乳飲料	



おいしいフルーチェの5カ条

その1

牛乳は、「種類別牛乳」を使う。フルーチェは冷やさず常温で。



その2

フルーチェは冷やさず常温で。



その3

冷たい牛乳を使う。



その4

牛乳は一度に加え、スプーンで大きく混ぜる。



その5

できたてを食べる。



ハウス食品 5点セット 100名様



みんなでフルーチェ作り



ふわわりムースのドームケーキで簡単!



【材料】5個分
ハウスフルーチェ <イチゴ> 1箱(200g)
ムース材料
牛乳 100ml
生クリーム 100g
いちご 5個(75g)
カステラ 15切れ(750g)
カラーチョコスプレー 適量
ホイップクリーム 適量
ミントの葉 適量

【作り方】

- いちごは半分は切り、ハートの形に切る。カステラは半分の厚さに切ってから、器の大きさに合わせて切り、ラップを敷いた器に敷き詰める。
- ボウルで生クリームを八分立てにする。
- 別のボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えてスプーンで手早く混ぜる。
- ③に②を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ①の器に④のフルーチェムースを流し入れる。
- カステラでふたをするようにかぶせたらラップで包み、冷蔵庫で冷やし固める。
- 皿に取り出したら、ホイップクリームでデコレーションし、チョコスプレー、ハートのいちご、ミントを飾ったら出来上がり。

イチゴロールフルーチェ



【材料】5人分
ハウスフルーチェ <イチゴ> 1箱(200g)
牛乳 100ml
いちご 1/2パック(150g)
生クリーム 200ml
砂糖 適量
カステラ 1本(330g)
バニラエッセンス 適量
ミントの葉 適量

【作り方】

- ボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳100mlを加えて、手早くスプーンでかき混ぜる。
- 生クリーム100mlに砂糖、バニラエッセンスを加えて泡立て、①に加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で約20分冷やす。
- カステラは広い面を1cm位の厚さに薄くスライスする。
- ラップの上に③のカステラを置き、その上に②を薄く塗り、イチゴを並べる。手前からロール状に巻き、ラップできっちり包み、約20分冷やす。
- ラップをはずし、残りの生クリーム(100ml)をホイップしたものをしぼり、切ったイチゴやミントの葉を飾ったら出来上がり。

おすすめ!北海道サロベツ牛乳

北海道豊富町産生乳100%のおいしさ
生乳100%使用の成分無調整牛乳です。牛乳本来の風味と深いコクを存分にお楽しみいただける商品です。豊富町内で生産される生乳は年間を通じて乳脂肪分が高く、サロベツ牛乳の年間平均乳脂肪分は3.9%。乳脂肪分は季節によって変動しますが、特に冬場は乳脂肪分4.0%以上と濃厚な味わいです。

成分無調整牛乳

搾った生乳から不純物を取り除き、殺菌処理のみを施した牛乳。殺菌以外手を加えないため、牛乳本来のコクと甘味があります。ちなみに、成分調整牛乳は生乳から、乳脂肪分の一部を除去し、成分を調整したもので、成分無調整牛乳と比べると、さっぱりとした味わいです。

牛乳は夏と冬で少し乳脂肪分が変わります

どうして冬になると乳脂肪分が高くなるの?
生産地の豊富町で飼育されているホルスタイン種は、寒さに強く、暑さが苦手な乳牛です。冬場は乳牛にとって好ましい環境になることから、生乳の乳脂肪分が高くなります。よって夏場は、あっさりとした飲みやすく、冬場は乳脂肪分が高い濃厚な牛乳になるのです。

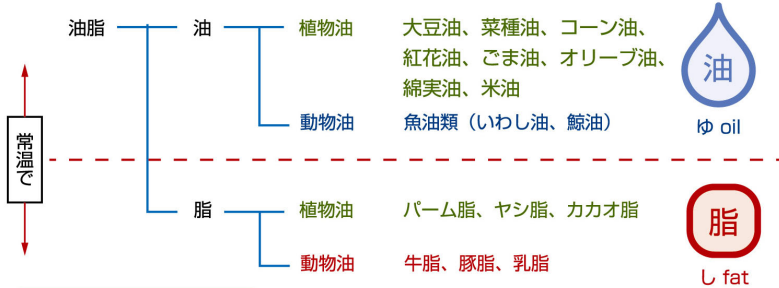
日清オイリオ

今回は日清オイリオさんの協力のもと「あぶら」の歴史や種類、成分やトリビアなど情報が満載です！
読んで学んで、賢くあぶらを使いましょう。
話題の「MCTオイル」についても掲載しているから是非使ってみてね！

あぶらの勉強

「あぶら」とは？

「あぶら」は常温で「液体」か「固体」かによって字を使い分けます。



主な脂肪酸と栄養

一価不飽和脂肪酸 オメガ9系列 (n-9系脂肪酸)	悪玉コレステロールを下げる！ ●オレイン酸 悪玉コレステロールだけを下げることがあります。体内でも作る事ができ、酸化しにくい性質を持っています。	オリーブオイル キャノーラ油 紅花油 ひまわり油
多価不飽和脂肪酸 オメガ6系列 (n-6系脂肪酸)	子供の発達にも欠かせない！ ●リノール酸 体の組織が正常に機能する上で欠かせません。不足すると成長障害や皮膚障害が生じます。又、血中コレステロールを下げると言われてます。	綿実油 コーン油 大豆油 グレープシードオイル
多価不飽和脂肪酸 オメガ3系列 (n-3系脂肪酸)	悩める大人の味方！ ●リノレン酸 血中中性脂肪を下げる作用があるとされています。このαリノレン酸から、脳細胞の活動を支えるDHAやEPAなどが体内で作られます。	アマニ油 エゴマ油

油のトリビア

私たち、油を売っています

用事の途中で無駄話などをして時を過ぎたりすることを「油を売る」といいますが、この語源は江戸時代の油商人からきています。彼らは天秤棒で油桶を担ぎ、小さな柄杓で油を量って売っていました。しかし、柄杓で油を汲むとき、油は粘って長く尾を引くので、きれいなまま時間が掛かります。そこで、世間話をして油がきれいのを待ちました。こうして油を売るという言葉が生まれたといわれています。



「開け、ごま！」のいわれ

ごまは下から上へ登るように開花していき、種子がぎゅーりり使ったさく果ができます。種子が成熟すると、さく果は「パシッ」と音を立ててはじくように開くことがあり、この様子から世界的にも有名な呪文、「開け、ごま！」ができたといわれています。



油を食べると太るの？ “油は太る” というのは誤解です！

「消費するエネルギー量」に比べて「摂取するエネルギー量」が多いと肥満につながります。つまり、油に限らず、たんぱく質や糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーとなってからだの中に蓄積されるわけです。すなわち、「油を食べるから太る」というのは誤解です。エネルギーの摂取量と消費量のバランスに注意しながら、適量の食事を心がけることが大切です。

“腹持ち” がいいので食べ過ぎ防止にぴったり。

油は消化・吸収に時間がかかるため、胃や腸の中での滞留時間が長くなります。つまり、“腹持ち”がよいと言えるのです。

例えば、うどんやそばは食べても直ぐにお腹が空きますが、油料理はゆっくりと消化されるため満腹感が長続きます。お腹が空くとつい間食に手が出ることになりがちですが油料理は「食べ過ぎ」を防ぐことにもつながります。植物油を上手に食べて、必要以上のカロリーをとらないように心がけることが、シェイプアップのコツです。

見えない油にも注意しましょう

食用油やマーガリン等は、目に「見える油」ですので容易に食べる量を調整できます。しかし、私達は食品に含まれている油、つまり「見えない油」も食べているのです。食用油等「見える油」をどんなに減らしても肉類や菓子類を食べすぎてしまったら意味がありません。見える油だけでなく、見えない油にも注意することが大切です。

油脂の栄養

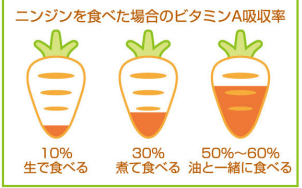
生命の維持に欠かせない栄養素

三大栄養素……脂質(油)、たんぱく質、炭水化物
油は9kcal/gの効率的なエネルギー源

油に含まれる脂肪酸 → 身体の組織を正常に機能させる働き
特にリノール酸、リノレン酸は食事から摂取が必要(必須脂肪酸)

大切なビタミン類の供給源

植物油にはビタミンEを多く含む
ビタミンE → 活性酸素の働きを抑制、老化防止 約2割を植物油から摂取。
ビタミンAの吸収率がアップ
緑黄色野菜と油の組み合わせた野菜炒めなどは理にかなった食べ方のひとつです。



あぶらの歴史

人類は元々、狩猟や採取により食料中の油脂を摂取していました。油脂そのものの利用については、旧石器時代からとされています。

旧石器時代(250万年前~12万年前)

ラスコーの洞窟(フランス)で油を使用したランプが発見されています。また防寒用として体に塗布したり、皮膚傷の保護に用いられていたとされています。

古代エジプト(紀元前3000年頃~紀元前31年頃)

塗布用として、オリーブ油を使用していました。
→ 例: クレオパトラ、ファラオ王の伝説にも多数登場します。

またゴマ油も、中国では5000年の歴史を誇るとされます。栽培はエジプト人が初めか？

世界に登場した搾油としては、オリーブ油、あるいはゴマ油が最も古い。



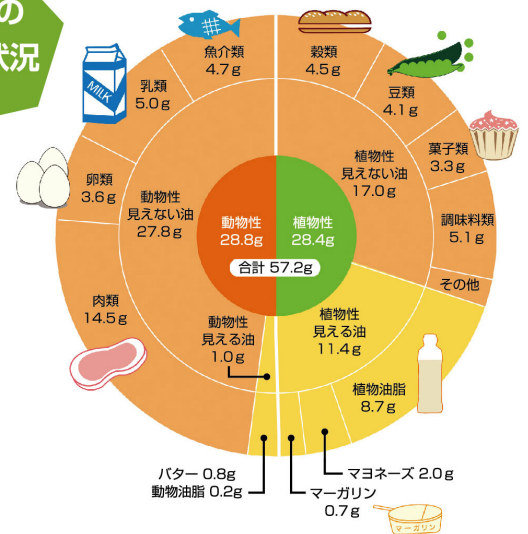
※植物油の搾油が本格的に行われたのは、紀元前600年頃オリーブ油の生産が盛んになった頃とされています。
参考文献「食用油脂入門」 神村義則 監修 日本食料新聞社

日本での食用油の登場

奈良時代(700年頃)、油が商品として市場に流通し、食用に使われるようになります。

→ 油を使った「かりんとう」のようなお菓子が作られました。
天明年間(1781~1789)頃、初めて「天麩羅」という言葉が使われるようになったといわれています。

脂質の摂取状況



見える油

一般食用油脂類(例: 食用油、マヨネーズ、バター等)

見えない油

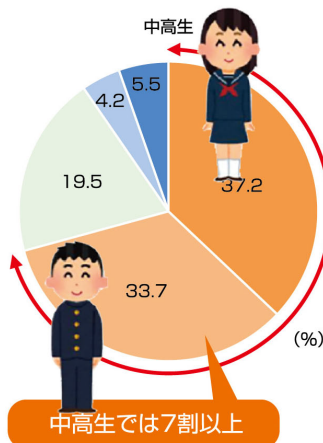
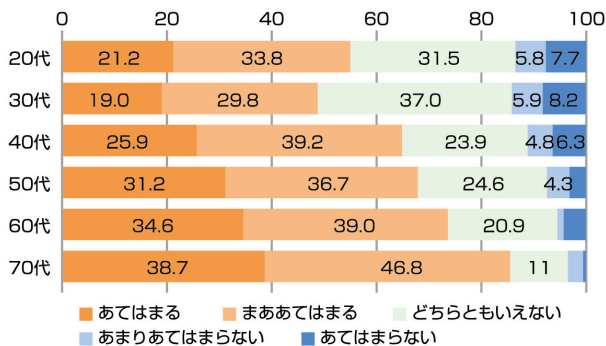
食品に含まれている油脂分(例: 肉、魚、お菓子等)

質の摂取状況(1日1人あたり)(参考: 2016年 国民健康・栄養調査報告)
※端数処理の関係で計と内訳は一致しないことがあります。

食品ロスへの意識関心の高まり

食品ロスへの関心が高まる中、日々の食生活でも意識している人が増えており、削減の取組をしている人も増えています。今回は余ったおかずと野菜のリメイクレシピを提案します。是非ご家庭でチャレンジしてもらえればと思います。

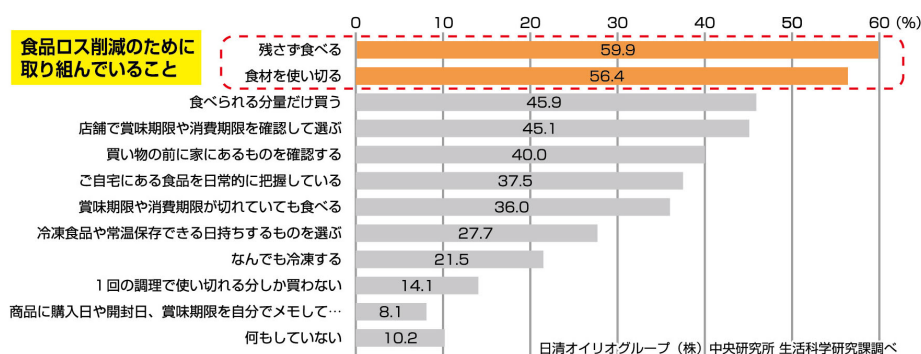
食品ロスを減らすようにしている



全体の約半数が食品ロスを減らすよう心掛けている

中高生では7割以上

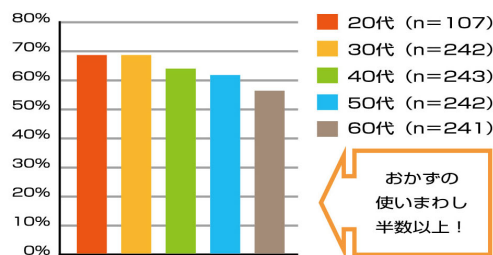
食品ロス削減のために取り組んでいること



日清オイログループ(株) 中央研究所 生活科学研究課調べ

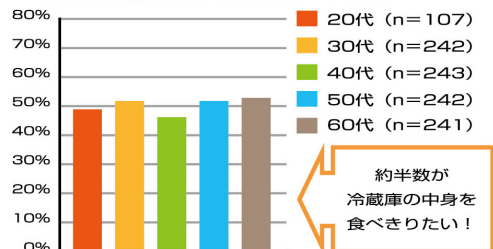
残ったおかずや食品に対する意識

夕食のおかずは次の食事・弁当等に使い回すことが多い



おかずの使いまわし半数以上!

残り物や冷蔵庫にあるものを食べきりたい



約半数が冷蔵庫の中身を食べきりたい!

株式会社日本能率協会総合研究所

余ったおかず、賞味期限が近い食品、フルーツやスイーツまで。消費方法に困ったら、春巻きの皮に包んで揚げるだけで、みんな大好きな揚げ物の出来上がり!

- ✓ 次の日のメニューや学校 & 職場のお弁当に活用!
- ✓ お子さんと一緒に包んで巻いて、おうち時間を楽しく!



余ったおかずを春巻きでリメイク!

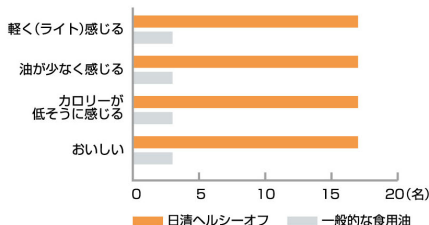
日清ヘルシーオフ

●日清ヘルシーオフってどんなオイル?

揚げ物のカロリーが気になる方に。天ぷらなどの揚げ物の吸油量を最大20%抑制したはじめての食用油です。カラッとした油切れの良さを実感できます。しかもコレステロールゼロ。

- 吸油量が少なく、油切れの良さが実感できる。

いもの天ぷらを食べた時の印象 (当社調べ N=20)



焙煎ごまの濃い香りと旨み。

日清ヘルシーごま香油 セサミンプラス

- ごま由来の健康成分「セサミン、セサモリン」がLDLコレステロールを下げます*
- LDLコレステロールが高めの方におすすめの機能性表示食品です。
- 一番搾りの焙煎ごまや良質ななたね油を合わせることで、焙煎ごまの香ばしい香りと豊かな旨みを実現しました。
- さまざまな料理を香り豊かで、よりヘルシーに仕上げます。

*「届出表示」一日あたりの摂取目安量 14g 届出番号: G168

セサミン、セサモリンがLDLコレステロールを下げる

日清ヘルシーごま香油セサミンプラスは、「機能性表示食品」です。

セサミン、セサモリンには、「肝臓でのコレステロール合成に関連する酵素」の遺伝子発現を抑制する作用が認められています。コレステロールが合成されにくくなり、LDLコレステロールの低下につながります。

*LDLコレステロールとは、肝臓から各組織へ運ばれるコレステロールを指します。いわゆる「悪玉コレステロール」です。

*セサミン、セサモリンとはゴマリグナンの成分の一つです。セサミンとセサモリンの違いは成分の構造による違いです。

無限ブロッコリー

【材料】ブロッコリー 10個分
ブロッコリー 10個
ツナ缶 1缶 (70g)
【A】
ごま油 大さじ1
中華だし(顆粒) 小さじ2
塩、黒こしょう 各少々

【作り方】

- ブロッコリーを小分けにし、ツナは汁気をきる。
- 耐熱容器に①のブロッコリー、ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒を目安に加熱し、一旦出して、かき混ぜてから再度ラップをして電子レンジで2分を目安に加熱する。
- 【A】を加えて混ぜ合わせたら出来上がり。

ごま油で作る超簡単お箸がとまらない「無限メニュー」

5つのポイント

- おいしい
ごまの香りでお箸が無限に止まらないほど美味しい
- 簡単・楽チン
切って混ぜて電子レンジでチンするだけ。後片付けもラク!
- ストック食材で作れる
在庫の野菜や調味料で作れる
- 野菜がたっぷり食べられる
いろいろな定番野菜で作れる
- 作り置きできる
常備菜にもなります!



無限ブロッコリー



無限きのこ



無限もやし&豆苗



無限レシピはこちら

チョコバナナ春巻き

お好きなフルーツを巻いて!



材料【2本分】
バナナ 1本
板チョコ 15g
春巻きの皮 2枚
【A】
小麦粉 小さじ1
水 小さじ1
油 適量



【作り方】

- バナナは皮をむいて長さ半分にし、さらに縦半分にする。チョコは適当な大きさに割る。【A】は混ぜる。
- バナナの切り口にチョコを乗せ、上からバナナを被せる。春巻きの皮の上に置いて手前をおり、左右をたたんで包み、巻終わりに【A】をぬり、しっかり閉じる。
- 鍋に日清ヘルシーオフを150度に温め、②の巻き終わりを下にして入れる。裏返ししながら4~5分焼きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

野菜を無駄なく! ブロックがき揚げ

野菜の皮や芯にも栄養がたっぷり。さつまいもやキャベツの芯に含まれるビタミンCも無駄なく摂取しましょう!



材料【2人分】
さつまいも(皮付き) 40g
キャベツの芯 40g
豚ロース肉(トンカツ用) 100g
小麦粉 大さじ1
【A】
天ぷら粉 大さじ1
水 小さじ4 / 油 適量

【作り方】

- さつまいも、キャベツの芯、豚ロース肉は1.5cm角に切りポウルに入れる。小麦粉を加え全体にまぶす。
- 【A】を混ぜ合わせたものを①に入れて全体をよく混ぜる。
- 鍋に日清ごま油を160度に温める。大きめのスプーンで②の1/4量を取り、油の中に静かに落とす。2分揚げたら裏返して30秒揚げる。
- 器に盛り、塩を添えたら出来上がり。

さつまいも



MCTオイルについて

日清MCTオイルHC

MCT（中鎖脂肪酸油）100%の食用油です。BMIが高めの方の体脂肪や内臓脂肪、ウエストサイズを減らす^{*}機能性表示食品です。無味無臭なので、いつもの料理や飲み物の味そのままでお使いいただけます。

※届出表示
一日あたりの摂取目安量1日2g
届出番号：G144

ウエストサイズを減らしたいア〜



無味無臭のクリアなオイルだから、いつもの料理にかけるだけで楽しめます。



サラダに！



スープに！



コーヒーに！



野菜ジュースに！



カレーに！



パスタに！



ヨーグルトに！



スムージーに！

- MCTオイルで揚げたり炒めたりしないでください。生食でお使いください。
- MCTオイルは、ポリスチレン製の容器を破損させる性質があります。破損した容器から中身がこぼれ出て、火傷や汚損につながる可能性がありますので使用しないでください。

※カップラーメンの容器、コンビニエンスストアや自動販売機で販売されているカップ入りコーヒーのフタなど。

MCT(中鎖脂肪酸油)とは

Medium-Chain Triglyceride <ミディアムチェーン トリグリセリド>

一般的な植物油（LCT：長鎖脂肪酸油：Long-Chain-Triglyceride）と比べて、脂肪酸の長さが約半分の油で、脂肪の消費を高めることが知られております。

<h3>MCT 中鎖脂肪酸油</h3> <p>中鎖脂肪酸のイメージ図 <炭素8個オクタン酸(カプリル酸)の例></p> <p>○：炭素 ○：酸素 ○H：水酸基</p>	<h3>LCT 長鎖脂肪酸油</h3> <p>長鎖脂肪酸のイメージ図 <炭素16個パルミチン酸の例></p>
---	--

植物に含まれている成分 中鎖脂肪酸はココナッツやパームフルーツに含まれる成分です。母乳にも含まれています。

脂肪の消費を高める 一般的な油と比べて、日常活動時の脂肪の消費を高める作用が示されています。



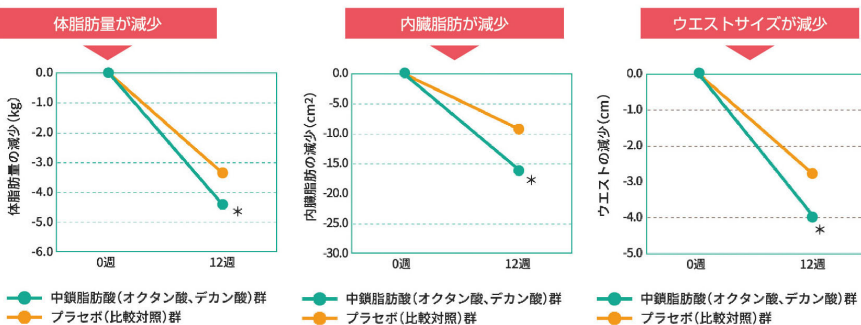
出典：N Nosaka, et al, Lipids, 55 (2), 173-183 (2020)

体脂肪との関係性について

日清MCTオイルは、MCTオイルとして日本で初めての「機能性表示食品」です。BMIが高め（BMI23以上30未満）の方が、1日2gを継続摂取することで、脂肪代謝に関与する作用で、体脂肪や内臓脂肪、ウエストサイズを減らすことが確認されました。日清MCTオイルで理想のカラダづくりをサポートします。

中鎖脂肪酸1.6g※12週間摂取したらこの効果！

※中鎖脂肪酸1.6gは日清MCTオイルHC2gに相当 被験者82名の12週間後の結果（中鎖脂肪酸群40名、対照群42名）



*プラセボ群に比較して有意差あり (P<0.05)
出典：M.Kasai, et al, Asia Pac J Clin.Nutr.12 (2), 151-160 (2003)
※届出で採択した研究論文の中からデータの一例を示した。

バターコーヒーって？

バターコーヒーとは、コーヒーにバターとMCTオイルを入れて攪拌(かくはん)した飲み物です。ダイエットと健康に貢献するとして大流行しました。完全無欠コーヒーとも呼ばれています。作り方は簡単なので、是非試してみてくださいね♪



バターコーヒーの作り方

- 1 コーヒーにMCTオイルを小さじ半分程度(2g)入れる
- 2 無塩バターを1片入れる
- 3 よくかき混ぜる
- 4 できあがり！

3点セット 100名様

- 日清 有機エキストラバージンココナッツオイル 130g
- 日清 ヘルシーごま香油 セサミンプラス 350g
- MCT ラバーケース

細かすぎる!? 間違いさがし 下の絵の中に10個の間違いがあります。頑張って見つけてね!



答えは裏面にあります。

似顔絵
コーナー



おともだちから届いた似顔絵だよ。今回も力作がたくさん!



てらさん



悠貴さん



恵さん

みんな
ありがとう!



タマシエちゃん



杏那さん



みこさん



みかこさん



そよさん



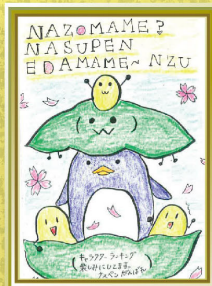
大輝さん



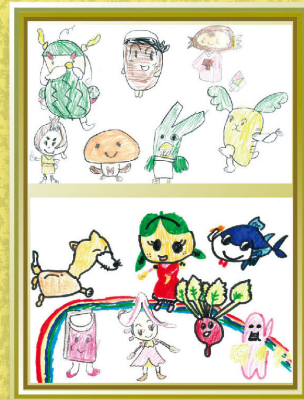
彩綾さん



澄さん



咲耶さん



莉花さん

応募方法
「食ハタイヨイ! 知りタイヨイ?」
「ご意見・感想やキャラクター似顔絵を大募集!」
タイヨイのキャラクターの似顔絵や本誌に対する感想を書いて
ハガキまたは封書に郵便番、住所、氏名、電話番号、ご利用店名
を記入の上、左記宛先までお送り下さい。
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27
株式会社 ナレッジチーム 食ハタイヨイ編集部
★お送りいただいた方はオリジナルグッズをプレゼントします。

新発売!!

ミネラルストロング強炭酸水

伊藤園から強炭酸水が新発売!! これからの時期にピッタリな炭酸水です!!

そのまま飲んだり、飲用酢で割ったり、お酒の割り材にと大活躍!! 是非お試しください♪



ミネラルが
おいしい
強炭酸水。

商品特徴

- おいしい天然水でつくったミネラル強炭酸水。
千葉県・房総半島の山々に囲まれ、豊かな自然を保つ地で採水された天然水。
- 塩湖から採れるミネラルを少量加え、さらにおいしく、心地よく。
塩湖ミネラル・・・カリウムを多く含みます。
- 天然水由来のシリカ含有。
シリカとは美容に関心のある女性に話題のミネラルで、天然水のおいしさに寄与すると言われている。
- ガスボリューム4.5の強炭酸水。

間違えがしの答え ●ウォータンの胸のマーク●じゃがインコのとさか●ほしもの目●もやししの肉球がハート●ナスベンの傘●ねころっけのしっぽ●タコメちゃんの手●ガーラちゃんの口●ハム☆スターの傘(口)●ねころっけの後ろの雲

豆知識情報

憂鬱な雨?の豆知識

梅雨時に気分が落ち込む理由

梅雨に限らず雨の日が続くと憂鬱になる・何をしても億劫な気がしてものごとくに手が付かないという意見も多く見られます。
これは雨の日の薄暗さにも影響されますが、気圧が自律神経の優位を逆転させてしまうことも原因のひとつです。雨が降るのは気圧の影響でありこの気圧は副交感神経を刺激して活発にするといわれています。
自律神経には緊張や興奮をおこす交感神経と体をリラックスさせるための休息を求めさせる副交感神経に分けられています。通常人が目を覚ましている日中の活動期間は、交感神経が優位に働いて活動するやる気を助けてくれます。
逆に夜になつたり入浴したり、ベッドで横になっているとき体が疲れた・のんびり休みたいと思わせる副交感神経が活発になるため、人は睡眠をとって体を休ませなければという気分になります。
休みたいと強く思ってしまうがちな雨の日は、気分が落ち込んだように思えてしまうでしょう。

気持ちの問題で交感神経を優位にできます!
雨の日でも雨の日の楽しいことを想像して楽しみましょう♪



編集後記

ご愛読ありがとうございます

ハウス食品、日清オイリオの色々なお話はいかがでしたか?

皆さんこんにちは!! 54号はいかがでしたか?今回は「あぶら」について勉強をする会になっています。歴史から使いの種類と多くの情報載せているので読んでみてね!コロナ禍の中で多くの人が野菜の摂取量や自炊が増えたことのおかずなどの余り物も増えてきましたがそんな時はリメイクレシピ!私も作りましたがとても美味しく食べることができました。是非やってみてくださいね!
季節は夏に向かっていく初夏の季節ですが、少しジメジメと感じることもあると思います。そんな時は「フルーチェ」を作ってみてはどうですか?牛乳があれば簡単に作れます。また、果物やホットケーキミックスを使うと本格的なケーキになつたりするのでお試し下さい。
実は今年はC1000が誕生して30年になります。皆さんも一度は飲んだことがあるのでは!?ビタミンCは体の中には蓄積できなく排出されてしまいますので、定期的な摂取が必要となります。意識して摂取することが大切です!
編集をしている3月下旬ではコロナのまん延防止等重点措置が終わり、動き始めた頃でしたが、発行しているときにはどうなっているのか...タイヨーでも催事でのお客様へのキャラクターグッズの配布だったり、試食だったり、なかなか美味しき・楽しさを提供しきれないところがとてもモヤモヤしていますが、これからも新しい提供方法を考え、皆様に楽しんでもらえるように!何より買い物しながら「笑顔」が溢れるようなお店を目指していきたいと思つています。
これからもタイヨー・ビッグハウス、ペストリカー、情報誌「食ベタイヨー!知りタイヨー?」をよろしくお願ひ致します。

『食ベタイヨー!知りタイヨー?』編集部

食ベタイヨー!知りタイヨー? 第54号プレゼント応募用紙

コピー可

応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。
※応募箱以外での受付はいたしていません。

★お願ひ★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。		④ 新聞を購読していますか? いませんか?	
<input type="checkbox"/> ハウス食品5点セット	<input type="checkbox"/> 日清オイリオ3点セット	<input type="checkbox"/> タイヨーキャラクターハンカチ <small>※包は運ばせん</small>	<input type="checkbox"/>
② タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。		⑤ 本誌に対するご意見や感想をご記入下さい。	
<input type="checkbox"/> 月1~2回未満 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週4回以上			
③ 54号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?			
<input type="checkbox"/> 表紙	<input type="checkbox"/> ハウスC1000	<input type="checkbox"/> ハウスフルーチェ	<input type="checkbox"/> 日清オイリオあぶらの話
<input type="checkbox"/> 日清オイリオMCTオイル	<input type="checkbox"/> キャラクター似顔絵	<input type="checkbox"/> 豆知識	<input type="checkbox"/> 編集後記
⑥ 54号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか? □その他 ()			
どんなところが良かったですか?		ふりがな	年齢
		氏名	性別
		住所	歳 男・女
		電話	ご利用店舗名 店
		応募期間	令和4年5月1日~令和4年6月30日まで
		当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。

タイヨーの店舗紹介



タイヨー第11号店
タイヨー土浦店
1989年5月 OPEN
営業時間/9:00~21:45
住所/茨城県土浦市
東真鍋町4-1
☎/029-822-9571

店長から一言

お陰様で開店33年を迎えることが出来、沢山のお客様と出会うことが出来ました。お店は古いですが、従業員一同フレッシュな気持ちでお客様をお迎えしております。

店長の好きな惣菜は?

ジャンボチキンカツです。国産鶏使用のボリュームある商品で、味も美味しく値段もお手頃です。因みに私は揚げ物は醤油派です。